ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:45 - 08:30 (45 min)		**Express 45'** Risveglio Muscolare		**Express 45'** Risveglio Muscolare	
09:00 - 10:00 (60 min)		**Ginn. Funzionale** Movimento consapevole		**Ginn. Funzionale** Movimento consapevole	
10:10 - 11:10 (60 min)		**Ginn. Posturale** Benessere e postura		**Ginn. Posturale** Benessere e postura	
11:20 - 12:20 (60 min)		**Mobilità & Stretching** Schiena e corpo		**Mobilità & Stretching** Schiena e corpo	
13:05 - 13:50 (45 min)	**Express 45'** Tonificazione		**Express 45'** Tonificazione		**Express 45'** Tonificazione
14:00 - 15:00 (60 min)	**Ginn. Pre Parto** Maternità		**Ginn. Post Parto** Maternità		**Ginn. Pre Parto** Maternità
15:10 - 16:10 (60 min)	**Ginn. Post Parto** Maternità				
17:20 - 18.20 (60 min)		**Ginn. in Menopausa** Benessere femminile		**Ginn. in Menopausa** Benessere femminile	
18:30 - 19:15 (45 min)		**Express 45'** Rinforzo Core e Glutei		**Express 45'** Rinforzo Core e Glutei	
19:30 - 20:15 (45 min)		**Express 45'** Body Combat		**Express 45'** Body Combat	

LEGENDA CATEGORIE & TARGET

- **Risveglio Muscolare veloce**: Un allenamento di 45 minuti per risvegliare il corpo e attivare la muscolatura. Ideale per iniziare la giornata con energia, soprattutto per chi lavora alla scrivania.
- **Ginnastica Funzionale**: Un'attività pensata per migliorare forza, equilibrio, mobilità e coordinazione con esercizi semplici e adattabili. Ideale per mantenersi attivi e migliorare i movimenti della vita quotidiana.
- **Ginnastica Posturale**: Pensato per migliorare postura, mobilità e consapevolezza del corpo. Ideale per sciogliere tensioni e favorire maggiore libertà di movimento.
- **Mobilità & Stretching**: Migliora la flessibilità, la mobilità articolare e libera il movimento, attraverso esercizi di allungamento e mobilizzazione.
- **Tonificazione**: Allenamento completo di 45 minuti, che rafforza e tonifica. Ideale per chi ha poco tempo e cerca un allenamento efficace e facilmente inseribile in giornata.
- **Ginnastica Pre Parto**: Attività pensata per accompagnare il corpo durante la gravidanza, concentrandosi su mobilità, respirazione e pavimento pelvico, in preparazione al parto.
- **Ginnastica Post Parto**: Accompagniamo il corpo dopo la gravidanza, lavorando sul recupero, mobilità e tonificazione. Un percorso graduale per ritrovare forza, equilibrio e benessere, rispettando i tempi del corpo.
- **Ginnastica in Menopausa**: Pensata per sostenere il corpo durante la menopausa, lavorando su forza, mobilità e benessere, per preservare la funzionalità muscolare mantenendosi attive.
- **Rinforzo Core e Glutei**: Un allenamento di 45 minuti dedicato al rinforzo di core e glutei, con esercizi mirati. Sviluppando controllo, tonicità e consapevolezza del corpo.
- **Body Combat**: Un allenamento energico che combina movimenti di arti marziali e attività aerobica, utile a scaricare le tensioni. Migliora la resistenza, la coordinazione divertendosi a ritmo di musica.

ISCRIZIONI E COSTI

PROVA GRATUITA

- Ingesso Singolo €15.00
- Pacchetto 4 Ingressi €50.00
- **PROMO Pacchetto 8 Ingressi €80.00**
- Lezione Individuale €35.00
- Pacchetto 8 Ingressi Individuale €240.00

Obbligatoria la visita medico sportiva non agonistica in corso di validità
